

Después de lastimarse en el trabajo



Notifíquelo al empleador sobre la lesión

Hable con el supervisor inmediatamente. Si la lesión o la enfermedad se dio gradualmente (como la tendinitis o la pérdida del oído), repórtela en cuanto se entere de que se debió al trabajo. Para prevenir problemas y demoras en la obtención de sus beneficios, incluyendo los servicios médicos necesarios para evitar más daños, dé aviso pronto.



Obtenga tratamiento de emergencia si es necesario

Si tiene una emergencia médica, vaya a una sala de emergencias de inmediato. El empleador quizá le diga adónde deba ir para el tratamiento. Dígale al proveedor de servicios médicos que la lesión o la enfermedad tiene relación con el trabajo.



Llene una reclamación y déselo al empleador

El patrón tiene que darle una **reclamación** dentro de un día hábil después de enterarse de la lesión o la enfermedad. La reclamación se usa para solicitar la compensación del trabajador.

Llene y firme la porción del formulario para el “empleado”. Dé una descripción completa de la lesión. Incluya todas las partes del cuerpo que se vieron afectadas por el daño. Déle el formulario al patrón. A esto se le llama **presentar** la reclamación. Hágalo inmediatamente para evitar la posibilidad de tener problemas con la reclamación.



Obtenga buenos servicios médicos

Obtenga buenos servicios médicos que le ayuden en su recuperación. Procure ser atendido por un doctor que sepa algo sobre su lesión o enfermedad determinada. Explíquelo al doctor los síntomas y lo que pasó en el trabajo que los ocasionó según su parecer. También dé una descripción de su trabajo y del ambiente laboral.

Adentro:

- Su reclamación 2 y 5
- Cómo obtener servicios médicos 2 a 4
- Cómo trabajar mientras se recupera 4 a 5
- Otros tipos de ayuda económica 5
- Información sobre la discriminación 5

Preguntas y respuestas

¿Qué pasa después de presentar la reclamación?

El patrón tiene que llenar y firmar la porción de la reclamación para el “empleador,” y tiene que dársela una vez llenada a un **administrador de reclamaciones**. (Esta es la persona que se encarga de las reclamaciones que le envía el empleador y, por lo general, trabaja para la compañía de seguros del empleador.)

El empleador tiene que devolverle a Ud. una copia de la reclamación una vez llenada en menos de un día hábil después de haberla presentado Ud. Guarde esta copia.

El administrador de reclamaciones, por lo general, tiene que decidir en un plazo de 90 días si va a aceptar o rechazar la reclamación.

El administrador de reclamaciones **acepta** la reclamación cuando determina que la compensación del trabajador cubre el accidente. Si se acepta la reclamación, se pagan los gastos de asistencia médica por la lesión. Quizá Ud. también tenga derecho a recibir pagos que le ayuden a recuperar la pérdida de ingresos. Si desea información sobre estos pagos, obtenga la hoja informativa “Pagos por incapacidad temporal” (vea la lista de la página 8).

El administrador de reclamaciones **rechaza** la reclamación cuando considera que la compensación del trabajador no cubre el accidente. Si el administrador de reclamaciones le envía una carta en la que rechaza la reclamación, Ud. tiene el derecho de impugnar la decisión. No se demore, porque existen *plazos* para presentar los papeles necesarios. Si desea ayuda, vea la página 6.

¿Puedo escoger al doctor que me va a tratar la lesión adquirida a causa del trabajo?

Eso depende de si **pre-designó** a su médico particular. Eso significa que Ud. le dio al empleador el nombre y la dirección de su médico particular por escrito antes de lastimarse. Para mayor información, obtenga la hoja informativa “Lo que todo trabajador debe saber” (vea la lista de la página 8).

Si hizo la pre-designación:

Puede ir con su médico particular para recibir tratamiento justo después de haberse lastimado y puede cambiar de doctor después si es necesario. (Sin embargo, si el administrador de reclamaciones no ha aceptado la reclamación, pase a la primera pregunta y respuesta en la página 4). Si le dio al patrón el nombre de su quiropráctico por escrito antes de lastimarse, podrá *pasarse* al quiropráctico cuando lo solicite.

Si no hizo la pre-designación:

Por lo general, el administrador de reclamaciones podrá escoger al doctor que le va a atender durante los primeros 30 días después de que el patrón se haya enterado de la lesión o la enfermedad. (Vea las páginas 3 y 4 para las excepciones).

Después de 30 días, se le permitirá a Ud. escoger y cambiar de doctor si aún necesita servicios médicos.

Algunos empresarios tienen contratos con **organizaciones de servicios de salud** con licencia estatal para atender a los trabajadores que se lastiman en el trabajo. Si el empleador tiene este tipo de contrato, existen reglas distintas para escoger los servicios médicos. El patrón tiene que

darle información escrita acerca de estas reglas.

Cambio de doctor

En ciertas situaciones (como se indica anteriormente), Ud. tiene el derecho de cambiar de doctor. Las reglas que determinan quién puede atenderle dependen de la fecha de la lesión y del tipo de lesión que usted sufrió. Por ejemplo, el doctor nuevo puede ser doctor en medicina, doctor en osteopatía, sicólogo, acupunturista, optometrista, dentista, podólogo o quiropráctico. (Si tiene dudas, vea la página 6).

Su nuevo doctor, o Ud., tiene que darle el nombre y la dirección del doctor al administrador de reclamaciones. El administrador de reclamaciones podrá así obtener informes médicos y pagar los gastos médicos. Ud. puede cambiar de doctor de nuevo si es necesario.

No estoy conforme con la asistencia médica que me dan. ¿Hay manera de cambiar de doctor durante los primeros 30 días?

Si Ud. no hizo la pre-designación, hable con el empleador o con el administrador de reclamaciones para ver si aceptan al doctor nuevo que Ud. quiere elegir. Si no es posible llegar a un acuerdo, aún tiene Ud. el derecho de cambiar una vez de doctor durante los primeros 30 días. Por lo general, se le permite al administrador de reclamaciones escoger al nuevo doctor.

En ocasiones, el empleador *pierde* el derecho de escoger a la persona que atenderá al trabajador lesionado, aún cuando éste no haya hecho la pre-designación.

La elección de doctor es importante

El doctor que le va a atender:

- ◆ Decidirá qué servicios médicos le darán a Ud. para la lesión o la enfermedad adquirida a causa del trabajo.
- ◆ Ayudará a identificar el tipo de trabajo que Ud. podrá desempeñar sin riesgo mientras se recupera.
- ◆ Determinará cuándo podrá Ud. volver al trabajo.
- ◆ Le remitirá a especialistas si es necesario.
- ◆ Escribirá los informes médicos que afectarán los beneficios que Ud. recibirá.



Como su doctor hace un papel tan importante, conviene que el doctor que lo vea sepa cómo tratar su lesión o enfermedad particular y entienda el sistema de compensación del trabajador.

Ud. podrá ir con el doctor que elija durante los primeros 30 días si el empleador:

- No puso la información obligatoria sobre los derechos de compensación del trabajador;
—o—
- No le dijo a Ud. acerca del derecho de pre-designar al médico;
—o—
- Le ha mandado a tratamiento totalmente inadecuado;
—o—
- Se rehusa a darle a Ud. los servicios médicos necesarios.

Si Ud. considera que lo anterior es pertinente a su caso, vea la página 6.

¿Sabía usted...?



El patrón tiene la obligación de poner anuncios sobre los derechos de compensación del trabajador, entre los que se cuentan el derecho de pre-designar al médico particular en caso de lastimarse en el trabajo.

El administrador de reclamaciones todavía no ha aceptado ni ha rechazado mi reclamación, pero yo necesito atención médica para mi lesión ya. ¿Qué puedo hacer?

En ocasiones el empleador paga los gastos médicos aún antes de que sea aceptada la reclamación. Pregúntele al supervisor o a alguien de la administración si el empleador va a pagar los gastos médicos.

Si el empleador no va a pagar, use su propio seguro médico para obtener servicios médicos. La compañía de seguros médicos recibirá el pago más adelante si la compensación del trabajador cubre el daño.

Si Ud. no tiene seguro médico, trate de encontrar a un doctor, una clínica o un hospital donde le atiendan sin cobrar inmediatamente. Si la compensación del trabajador cubre el daño, se les pagará más adelante.

Si desea orientación, vea la página 6.

¿Quién decide qué tipo de trabajo puedo hacer mientras me recupero?

Su doctor deberá indicarle al empleador:

- Qué tipo de trabajo puede desempeñar Ud. mientras se recupera y cuál no.
- Cuáles son los cambios que Ud. requiere en su horario de trabajo o en sus deberes.

Su doctor, el patrón y Ud. deben repasar la descripción de su trabajo y deben hablar sobre los cambios necesarios en su trabajo. Por ejemplo, quizá el empleador le reduzca el horario de trabajo o le pida a otro que cargue las cosas pesadas.

Si no está de acuerdo con lo que su doctor ha indicado, debe escribirle pronto al

administrador de reclamaciones indicándole el desacuerdo, o podría perder derechos importantes.

Si tiene dudas o necesita orientación vea la página 6

Ya han pasado más de 90 días desde que presenté la reclamación y no he sabido nada del administrador de reclamaciones. ¿Significa eso que se ha aceptado la reclamación?

En la mayoría de los casos, se considera aceptada la reclamación si el administrador de reclamaciones no le envía a Ud. una carta rechazando la reclamación en los 90 días siguientes al día en que usted la presentó.

Si tiene dudas al respecto, vea la página 6

¿Puedo recibir ayuda económica además de la compensación del trabajador?

Existen más beneficios. Entre otros:

- Beneficios de los gobiernos estatales y federales, tales como State Disability Insurance (el seguro de incapacidad estatal), unemployment insurance (el seguro de desempleo) y los subsidios del Social Security Disability Insurance (seguro social por incapacidad).
- Beneficios que ofrecen las empresas y los sindicatos, tales como la licencia por enfermedad, los seguros médicos de grupo, el seguro por incapacidad a largo plazo, y los planes de continuación salarial.
- Indemnización en caso de que el daño haya sido ocasionado por otra persona que no sea el patrón.

Si desea saber más sobre estos otros beneficios, obtenga la hoja informativa “Para mayor información” (vea la lista de la página 8).

Presenté una reclamación y temo que me despidan. ¿Me puede despedir el patrón?

La ley le prohíbe al patrón castigarle o despedirle por haber sufrido una lesión en el trabajo o por haber presentado una reclamación de compensación del trabajador después de lastimarse en el trabajo. La ley (**sección 132a del California Labor Code**) prohíbe este tipo de discriminación.

La ley también le prohíbe al empleador discriminarle por razón de una incapacidad grave. La ley federal (**Americans With Disabilities Act**) y la ley de California (**Fair Employment and Housing Act**) lo prohíben.

La ley federal (**Family and Medical Leave Act**) establece que un empresario con 50 empleados o más, por lo general, deberá darle al trabajador licencia de 12 semanas sin paga si éste necesita faltar al trabajo debido a problemas de salud graves.

Si siente que está en peligro de perder su trabajo, encuentre a alguien que pueda ayudarlo. Obtenga la hoja informativa “Para mayor información” (vea la lista de la página 8). Tenga presente que existen *plazos* para tomar medidas legales.

MANTENGA LOS TRÁMITES DE SU RECLAMACIÓN AL DÍA

Algunos trabajadores lesionados reciben la compensación pronto y sin problemas. Otros tienen problemas y demoras. Los consejos en esta hoja le indicarán cómo llevar adelante su caso para asegurarse que sus derechos estén protegidos.

Haya o no problemas, haga lo siguiente:

- ◆ **Guarde constancia de todo documento.** Es probable que llene y que reciba muchos formularios y otros papeles. Guarde copias de *todo*, ¡inclusive los sobres con sellos postales!
 - Tome apuntes de todas las conversaciones con las personas que tengan que ver con la reclamación.
 - Manténgase al tanto de su estado de salud y de cómo éste afecta su desempeño en el trabajo.
 - Pídale al administrador de reclamaciones por escrito copias de todos los informes médicos y demás documentos.
 - Guarde los talones de cheques y los horarios de trabajo que muestren sus ingresos, así como las fechas en que trabajó o faltó al trabajo.
 - Mantenga un registro de cualquier gasto en efectivo que pueda cubrir la compensación del trabajador (por ejemplo, prescripciones médicas o gastos de transporte a las citas médicas).
- ◆ **Sepa más sobre la compensación del trabajador.** Las leyes y los procedimientos de la compensación del trabajador son complicados. Lo que corresponde en el caso de un trabajador lesionado quizá no corresponda en el de Ud. Entérese de sus derechos y no dude en hacer preguntas. Si desea obtener la hoja informativa “Para mayor información,” vea la página 8.

Si hay algo que le inquiete, dígalos. Vea si **el empleador** o **el administrador de reclamaciones** están dispuestos a resolver el problema. Si eso no funciona, consiga ayuda sin demora. Procure hacer lo siguiente:

- ◆ **Comuníquese con un Information & Assistance officer (representante de información y asistencia).** Los representantes I&A estatales aclaran dudas y orientan a los trabajadores lesionados. Quizá le ayuden a resolver los problemas con la reclamación y le proporcionen información y formularios. Ofrecen talleres informativos por todo el estado. Si desea dirigirse a una oficina local, vea la página 7 o consulte las páginas gubernamentales al principio de las páginas blancas de la guía telefónica. Busque bajo: State Government Offices/Industrial Relations/Workers’ Compensation.
- ◆ **Consulte con un abogado.** Los abogados que se especializan en ayudar a los trabajadores lesionados con las reclamaciones de compensación del trabajador se llaman **abogados de solicitantes**. Su trabajo consiste en planear la estrategia a seguir en el caso, obtener información que fundamente la reclamación, mantenerse al tanto de los plazos y representarle en audiencias ante un **Referee** (un juez de compensación del trabajador) de la **Workers’ Compensation Appeals Board** (Junta de Apelaciones de Compensación del Trabajador). La mayoría de los abogados ofrecen una consulta gratis. Si contrata a un abogado, los honorarios se descuentan de la indemnización que usted reciba más adelante. Un Referee deberá aprobar los honorarios. Si desea los nombres de abogados de solicitantes, llame al State Bar (☎ 1-415-241-2100), a una asociación local del colegio de abogados o a la California Applicants’ Attorneys Association (☎ 1-800-459-1400).
- ◆ **Comuníquese con el sindicato.** El sindicato quizá pueda ayudarle a resolver los problemas, informarle de otros beneficios, negociar los cambios necesarios en el trabajo y protegerle de la discriminación laboral.
- ◆ **Represéntese por sí mismo.** Si no logra conseguir ayuda de las fuentes anteriores, puede preparar su propio caso y solicitar una audiencia ante un Referee. Si desea instrucciones, diríjase a un I & A officer (ver anterior).

State Division of Workers' Compensation (División Estatal de la Compensación del Trabajador)

Information & Assistance Offices (Oficinas de Información y Asistencia)

Los representantes estatales de Information & Assistance (información y asistencia) responden a preguntas y orientan a los trabajadores lesionados. Este servicio es gratuito.



◆ **Sin costo: 1-800-736-7401**

Llame a este número para oír mensajes grabados.

◆ **Oficinas de distrito:** (Para las direcciones, consulte las páginas blancas del directorio telefónico. Las páginas gubernamentales están al principio. Busque bajo: State Government Offices/Industrial Relations/Workers' Compensation.)

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| • Anaheim
1-714-738-4038 | • Riverside
1-909-782-4347 | • Santa Rosa
1-707-576-2452 |
| • Bakersfield
1-805-395-2514 | • Sacramento
1-916-263-2741 | • Stockton
1-209-463-6201 |
| • Eureka
1-707-441-5723 | • Salinas
1-408-443-3058 | • Van Nuys
1-818-901-5374 |
| • Fresno
1-209-445-5355 | • San Bernardino
1-909-383-4522 | • Ventura
1-805-654-4701 |
| • Grover Beach
1-805-481-3296 | • San Diego
1-619-525-4589 | • Walnut Creek
1-510-977-8343 |
| • Long Beach
1-562-590-5240 | • San Francisco
1-415-557-1954 | |
| • Los Angeles
1-213-897-1446 | • San Jose
1-408-277-1292 | |
| • Oakland
1-510-286-1358 | • Santa Ana
1-714-558-4597 | |
| • Pomona
1-909-623-8568 | • Santa Barbara
1-805-966-9872 | |
| • Redding
1-530-225-2047 | • Santa Monica
1-310-452-1188 | |

Para mayor información, diríjase a: *(nombre y teléfono del distribuidor)*

Esta hoja informativa es una de una serie, entre las que se cuentan:

H
O
J
A
S

I
N
F
O
R
M
A
T
I
V
A
S

- **Lo que todo trabajador debe saber (no. 1)**
(beneficios de la compensación del trabajador y cómo escoger al doctor si se lastima en el trabajo)
- **Pagos por incapacidad temporal (no. 3A)**
(los pagos que se le dan mientras se recupera de una lesión o una enfermedad adquirida a causa del trabajo)
- **Pagos por incapacidad permanente (no. 3B)**
(informes médicos, clasificaciones, pagos y arreglos)
- **Para mayor información (no. 4)**
(información escrita, dónde le ayudan con su reclamación y otros tipos de asistencia)
- **¿Te lastimaste en el trabajo? Alerta informativa para los adolescentes**
(Hoja informativa para trabajadores jóvenes)

Si desea obtener estas hojas informativas, diríjase a la Division of Workers' Compensation (División Estatal de la Compensación del Trabajador.) Llame sin costo al ☎ 1-800-736-7401, o consulte las páginas gubernamentales al principio de las páginas blancas de la guía telefónica y busque bajo: State Government Offices/Industrial Relations/Workers' Compensation/Information & Assistance. Si desea ver las hojas informativas, conéctese al siguiente sitio de la red del internet: www.dir.ca.gov (muchas bibliotecas públicas le dan acceso a la red). Por medio del enlace de este sitio de la red, conéctese a: Commission on Health and Safety and Workers' Compensation.

Esta hoja informativa fue diseñada y producida por el Labor Occupational Health Program (LOHP), University of California at Berkeley, bajo contrato con la Commission on Health and Safety and Workers' Compensation.

© Marca y nombre registrados, febrero de 1998, por LOHP. Se da autorización para reproducir esta hoja informativa para efectos educativos. Por favor dé reconocimiento al LOHP y a la Commission on Health and Safety and Workers' Compensation.

Las ilustraciones están registradas por New Vision Technologies, Inc. Se da autorización para reproducir las ilustraciones como parte de esta hoja informativa.



Esta hoja informativa contiene la información correcta para la mayoría de las situaciones. Sin embargo, podría haber ciertas **reglas, excepciones y plazos** que no se incluyen aquí que podrían afectar su caso. Si desea saber más, vea la hoja informativa **Para mayor información**.

La información que se da aquí describe el sistema de compensación del trabajador de California desde enero de 1998 y sirve para la mayoría de los empleados del sector privado, del estado, y de los gobiernos locales cuya "fecha de lesión" ocurrió a partir de 1994.